

## Սննդակարգի ազդեցությունը ուսանողների ֆիզիոլոգիական և առողջական ցուցանիշների վրա

*Հասմիկ Գրիգորյան  
Արմենուհի Հարությունյան  
Արևիկ Բաբեյան*

DOI: <https://di.org/10.58726/27382923-ne2024.1-31>

**Հանգուցային բառեր.** սննդակարգ, բալանսավորված սնունդ, սնման առանձնահատկություններ, ճարպակալում, թերսնում, մարմնի զանգվածի ինդեքս /ՄՁԻ/, իդեալական զանգված

**Ներածություն.** Օրգանիզմի առողջական վիճակը որոշող ամենակարևոր գործոններից մեկը բալանսավորված սննդակարգն է: Վիճակագրության համաձայն՝ մարդու առողջությունը կախված է 50-55 %-ով ապրելակերպից, 20 %-ով՝ շրջակա միջավայրից, 18-20 %-ով՝ գենետիկ նախատրամադրվածությունից, միայն 8-10 %-ով՝ առողջապահությունից: Ուստի մարդու բնականոն կենսագործունեության համար հարկավոր է բոլոր անհրաժեշտ նյութերով հավասարակշռված սննդամթերք [15]:

**Աշխատանքի արդիականությունը:** Բալանսավորված սննդակարգի նորմերից ցանկացած շեղում հանգեցնում է օրգանիզմի բնականոն աշխատանքի խաթարման և, որպես հետևանք, տարբեր հիվանդությունների զարգացման: Հատկապես մեր ժամանակներում թափ են առել «քաղաքակրթության հիվանդությունները», ինչպիսիք են ճարպակալումը, հիպերտոնիան, սրտի իշեմիկ հիվանդությունը, քաղցկեղը, ալերգիաները և շաքարային դիաբետը, որոնք հիմնականում առաջանում են անհավասարակշռված սնուցման արդյունքում [11]: Հայտնի միջազգային “The Lancet” պարբերականում վերջերս հրապարակված նյութի համաձայն՝ աշխարհում այժմ 1 միլիարդից ավելի մարդ ապրում է «ճարպակալում» խիտորոշմամբ: Ճարպակալումը կարող է հանգեցնել 2-րդ տիպի շաքարային դիաբետի, սրտանոթային համակարգի հիվանդությունների ռիսկի մեծացման, կարող է ազդել հենաշարժական և վերարտադրողական համակարգերի վրա, մեծացնել քաղցկեղի որոշ տեսակների ռիսկը, ազդել կյանքի որակի և քնի ռեժիմի վրա [12]: Ճարպակալումը նվազեցնում է կյանքի տևողությունը միջինը 3-5 տարով՝ չափավոր ավելորդ քաշի դեպքում և մինչև 15 տարով՝ արտահայտված ճարպակալման դեպքում: Հայտնի է, որ բոլոր դեպքերի 98 %-ում ավելորդ քաշի պատճառ է հանդի-

սանում գերսնուցումը [6]: Այն արդիական է հատկապես ուսանողների և նստակյաց աշխատանք ունեցող մարդկանց համար: Ժամանակի սղության պատճառով ուսանողները չեն կարողանում պահպանել պատշաճ և ժամանակին սննդի ընդունումը: Հիպոդինամիան (նստակյաց ապրելակերպը) թերսնման հետ միասին բացասաբար է անդրադառնում օրգանիզմի և նրա վիճակի վրա [4]: Բացի այդ՝ պետք է հաշվի առնել, որ կյանքի այդ շրջանում տեղի է ունենում օրգանիզմի բոլոր ֆիզիոլոգիական համակարգերի վերջնական ձևավորումը:

Բարձրագույն ուսումնական հաստատությունների ուսանողների համար սննդակարգի որակի և կառուցվածքի խնդիրները շատ արդիական են: Միևնույն ժամանակ աճում է արագ սննդի սպառումը, որը պարունակում է մեծ քանակությամբ տարբեր ներկանյութեր, համային հավելումներ և մոդիֆիկացված բաղադրիչներ:

Ժամանակակից գիտությունը ապացուցում է, որ փոխելով սննդակարգի բնույթը և ռեժիմը՝ կարելի է դրականորեն ազդել մարդու օրգանիզմի բոլոր համակարգերի և գործընթացների վրա, բարձրացնել խոունիտետը, կենսունակությունը, ազդել բազմաթիվ հիվանդությունների վրա, դանդաղեցնել ծերացման գործընթացը և այլն [3]: Հայտնի է, որ որոշ սննդային խմբեր պետք է համակցված ներառել սննդակարգում՝ օրգանիզմին անհրաժեշտ բոլոր նուտրեանտների պահանջը բավարարելու համար: Առաջին ուտեստի՝ ապուրների նշանակությունը սննդակարգում հսկայական է, քանի որ այն հարուստ է բանջարեղենով, հացահատիկով, մսամթերքով, սնկով և այլն [16]: Մսամթերքը կարևոր է մարդու սննդի մեջ՝ որպես սպիտակուցի, երկաթի, ցինկի, B վիտամինների, այդ թվում՝ վիտամին B<sub>12</sub>-ի աղբյուր [9]: Բանջարեղենն ու մրգերը կարևոր նշանակություն ունեն մարդու սննդի մեջ՝ որպես սննդային մանրաթելերի, բետոտա-կարոտինի, ֆոլաթթվի, վիտամինների, կալիումի, ջրի և այլ նյութերի աղբյուր [9]: Կաթնաշաքարը (լակտոզա), որը պարունակվում է կաթնամթերքի մեջ, նորմալացնում է աղիքային միկրոֆլորայի վիճակը, սահմանափակում է աղիներում խմորման և փտման գործընթացները, բարելավում է կալցիումի և վիտամին B<sub>2</sub>-ի կլանումը [5, 9]: Ձկների ճարպի մեջ կան օմեգա-3 ընտանիքի բազմաթիվ հատուկ պոլիչ-հագեցած ճարպաթթուներ, որոնք չեն հայտնաբերվել ցամաքային կենդանիների ճարպերում [9]: Իսկ հրուշակեղենը, կոնֆետները և շոկոլադը պարունակում են մեծ քանակությամբ ճարպ կամ շաքար կամ հաճախ երկուսն էլ, ուստի դրանք հակված են լինել շատ աղքատ հիմնական սննդանյութերով [9]:

***Աշխատանքի նպատակը և խնդիրները:*** Աշխատանքի նպատակն է

ուսումնասիրել Վանաձորի պետական համալսարանի ուսանողների սնման առանձնահատկությունները և ռեժիմը, սնման ռացիոնի ազդեցությունը ուսանողների օրգանիզմի, առողջական ցուցանիշների վրա, ուսանողների սննդակարգում սննդանյութերի հավասարակշռության օպտիմալ քանակությունը և սննդային վարքագիծը:

**Նյութը և մեթոդը:** Ուսումնասիրության օբյեկտը ՎՊՀ-ի ուսանողներն են, իսկ հետազոտության առարկան՝ ՎՊՀ-ի ուսանողների սննդակարգը:

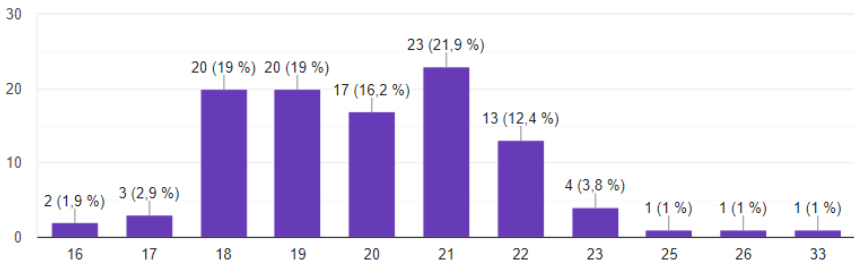
Հետազոտության համար կիրառվել են անկետային, անթրոպոմետրիկ, Կետլեի ինդեքսի (ՄՁԻ) որոշման մեթոդները, արյան հեմոգլոբինի քանակի որոշման Մալլի մեթոդը, հիմնական փոխանակության որոշման Հարիս-Բենեդիկտի մեթոդը, մարմնի իդեալական զանգվածի որոշման Բրոկայի մեթոդը [1; 2; 5; 7; 8; 13; 17; 18]:

**Արդյունքները և վերլուծությունը:**

*Անկետավորման մեթոդով կատարված հարցման վերլուծություն:*

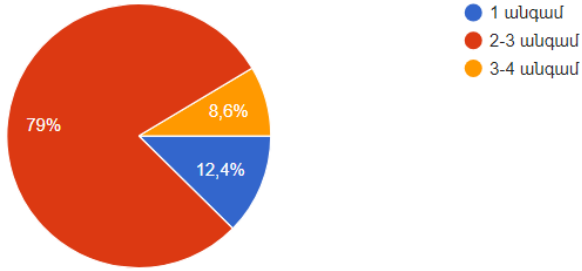
Հետազոտությանը կամավորության սկզբունքով մասնակցել է 105 ուսանող՝ 85 իգական սեռի ներկայացուցիչներ, որը կազմում է մասնակիցների ընդհանուր թվի 81 %-ը և 20 արական սեռի ներկայացուցիչներ, որը կազմում է մասնակիցների ընդհանուր թվի 19 %-ը:

Հետազոտությանը մասնակցող ուսանողների միջին տարիքային սահմանը 22 է: Մտորև՝ գծապատկեր 1-ում, բերված է յուրաքանչյուր տարիքային խմբի տոկոսային հարաբերակցությունը:



**Գծապատկեր 1. Հետազոտության մասնակիցների տարիքային շեմը**

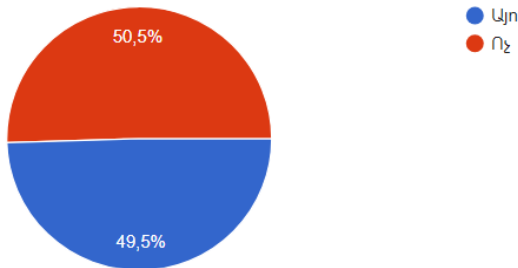
Ուսանողների միայն 8,6 %-ի մոտ է օրական սնման հաճախությունը կազմում 3-4 անգամ, որը համարվում է ֆիզիոլոգիապես օպտիմալ: Համաձայն ստացված տվյալների՝ ուսանողների մեծամասնությունը սնվում է օրական 2-3 անգամ, իսկ 12,4 %-ը՝ 1 անգամ (գծապատկեր 2):



**Գծապատկեր 2. Հետազոտության մասնակիցների սնման օրական հաճախականության սխեմատիկ պատկերը**

Հարցմանը մասնակցած ուսանողների միայն 13,3 %-ն է սնվում ամեն օր նույն ժամերին: Մնացած 86,7 %-ի սնման ռեժիմը հաստատուն չէ:

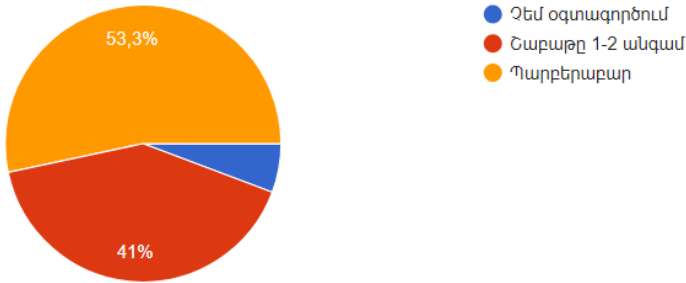
Նյութափոխանակության պրոցեսների ակտիվությունը առավելագույնն է առավոտյան ժամերին (որպես կանոն՝ առավոտյան 7-ից 10-ին) [5, 19]: Սննդակարգում նախաճաշի առկայության վերլուծությունը ցույց է տվել, որ հարցմանը մասնակցած ուսանողների կեսից ավելին՝ 50,5 %-ը, չի նախաճաշում (գծապատկեր 3):



**Գծապատկեր 3. Նախաճաշի ընդունման տոկոսային հարաբերությունը**

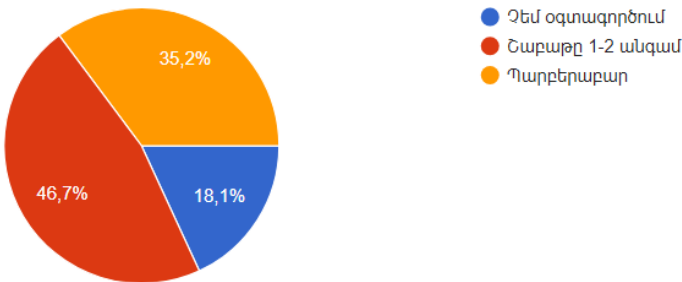
Ըստ հետազոտության տվյալների՝ 52,4 % ուսանողների սննդակարգում բացակայում է առաջին ուտեստը, իսկ 47,6 %-ի սննդակարգում վերջինս առկա է:

Հետազոտության արդյունքում պարզ դարձավ, որ ուսանողների 53,3 %-ը ռացիոնում պարբերաբար օգտագործում է մսամթերք, իսկ 5,7 %-ը ընդհանրապես չի օգտագործում (գծապատկեր 4):



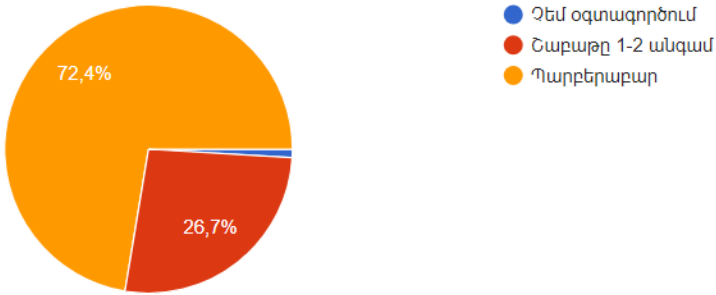
**Գծապատկեր 4. Ուսանողների կողմից մասնաճեղքի օգտագործման հաճախությունը**

Ժամանակակից երիտասարդների սննդակարգում մեծ տեղ է գրավում արագ սնունդը, որը պարունակում է մեծ քանակությամբ տարբեր ներկանյութեր, հավելումներ և մոդիֆիկացված բաղադրիչներ: Համաձայն հարցման տվյալների ուսանողների 46,7 %-ը պարբերաբար օգտագործում է արագ սնունդ և միայն 18,1 %-ը ընդհանրապես չի օգտվում արագ սննդից (գծապատկեր 5):



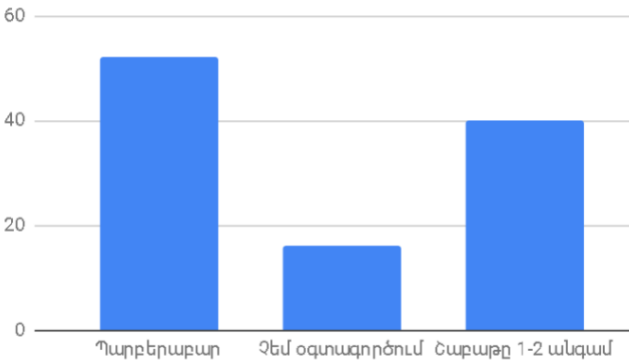
**Գծապատկեր 5. Ուսանողների կողմից արագ սննդի օգտագործման հաճախությունը**

Վերլուծվել է նաև սննդային այնպիսի խմբերի օգտագործումը, ինչպիսիք են բանջարեղենը և մրգերը: Գծապատկեր 6-ից երևում է, որ վերջիններս ուսանողների զգալի մասի (72,4 %) սննդակարգի պարտադիր բաղադրիչ են: Ստացված տվյալներից կարելի է եզրակացնել, որ ժամանակակից կենսակերպում ուսանողները փորձում են ավելի շատ օգտագործել միրգ և բանջարեղեն:



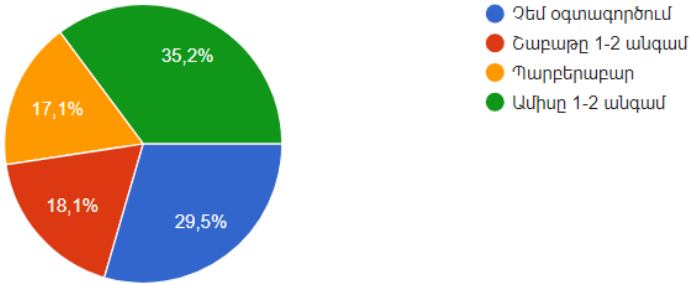
**Գծապատկեր 6. Ուսանողների կողմից բանջարեղենի և մրգերի օգտագործման հաճախությունը**

Հետազոտման արդյունքում ստացված տվյալները ցույց են տալիս, որ կաթն ու կաթնամթերքը (պանիր, կաթնաշոռ, թթվասեր, յոգուրտներ և այլն) ուսանողների 14,3 %-ի սննդակարգում իսպառ բացակայում են, իսկ 54,3 %-ը պարբերաբար օգտագործում է կաթնամթերք (գծապատկեր 7):



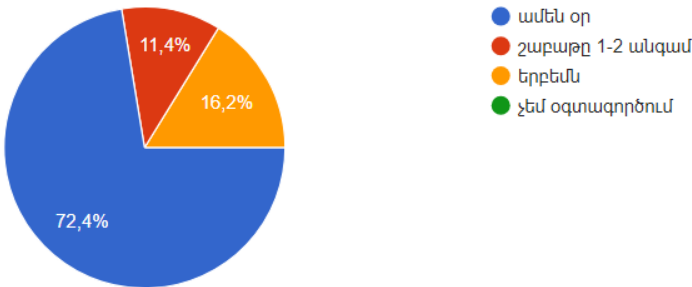
**Գծապատկեր 7. Ուսանողների կողմից կաթնամթերքի օգտագործման հաճախությունը**

Հարցվածների պահանջը ձկան և ծովամթերքի նկատմամբ խիստ տարբեր է: Հարցման արդյունքում ստացված տվյալների համաձայն՝ ուսանողների 29,5 %-ը ընդհանրապես չի օգտագործում ձուկ և ծովամթերք, 35,2 %-ը՝ ամիսը 1-2 անգամ, 18,1 %-ը՝ շաբաթական 1-2 անգամ, և միայն 17,1 %-ը՝ պարբերաբար (գծապատկեր 8):



**Գծապատկեր 8. Ուսանողների կողմից ձկան և ծովալթերքի օգտագործման հաճախությունը**

Հարցմանը մասնակցած ուսանողների մեծամասնության ռացիոնը (72,4 %-ը) ամեն օր ներառում է քաղցրավենիք, և ոչ ոք այն չի բացառում իր սննդակարգից (գծապատկեր 9): Ընդ որում, հարցվածների 26,7 %-ը թեյին կամ սուրճին ավելացնում է 3 կամ ավելի գդալ շաքարավազ, իսկ 38,1 %-ը՝ 1-2 գդալ շաքարավազ:



**Գծապատկեր 9. Ուսանողների կողմից քաղցրավենիքի օգտագործման հաճախությունը**

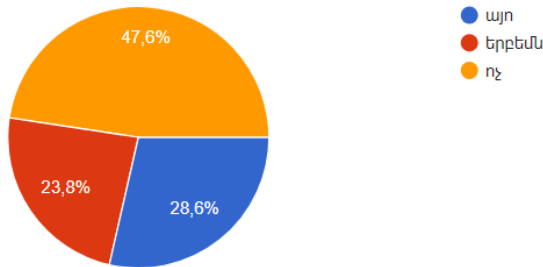
Ոչ պարտադիր պատասխանով հարցման արդյունքում պարզ դարձավ, որ հարցմանը մասնակցած ուսանողներից մեկ հոգու մոտ առկա է ձեռքբերովի շաքարային դիաբետ. ուսանողների 99,05 %-ը չունի ձեռքբերովի շաքարային դիաբետ:

Հետազոտության արդյունքում ստացված տվյալների վերլուծությունը վկայում է նաև ջրային հաշվեկշռի խախտման մասին: Հեղուկի նորման (միջինում 1,5-2 լ/օր) սպառում է ուսանողների միայն 54,3 %-ը: Մնացած հարցվածները օրական 1,5 լիտրից քիչ ջուր են օգտագործում, ինչը չի

համապատասխանում առողջ սննդակարգի սկզբունքներին [9]:

Հարցմանը արդյունքում պարզվեց, որ ուսանողների 42,9 %-ը սնունդը կուլ է տալիս առանց ծամելու, ինչը կարող է հանգեցնել մարսողության խանգարումների և որպես հետևանք՝ սննդանյութերի չմարսման [9]:

Ախորժակը արտացոլում է օրգանիզմի ներսում տեղի ունեցող կենսաբանական իրադարձությունների և արտաքին աշխարհի շրջապատող միջավայրի իրադարձությունների սերտ փոխազդեցությունը: Մարդու ախորժակի հիմքում ընկած մեխանիզմների գնահատման ժամանակ անհրաժեշտ է հաշվի առնել նաև վարքի գիտակցված և միտումնավոր (արտաքին) վերահսկողությունը [6, 10]: Հարցմանը մասնակցած ուսանողների միայն 57,1 %-ն է սնվում կանոնավոր՝ ըստ օրգանիզմի ֆիզիոլոգիական անհրաժեշտության, այսինքն՝ երբ քաղցի զգացում է ունենում, 42,9 %-ը սնվում է անկանոն: Ուսանողների 10,5 %-ը հաճախ գերսնվում է, իսկ 53,4 %-ը՝ երբեմն: Հարցին՝ «Երբևիցե փորձել եք արդյոք դիետաներ (օրինակ՝ բացառել որևէ սննդի տեսակ կամ սնվել միայն մեկ տեսակի սնունդով)» ուսանողների 39 %-ը տվել է դրական պատասխան: Հարցվածների 28,6 %-ին անհանգստացնում է իր մարմնի զանգվածը, և առաջանում է ավելորդ քաշ ձեռք բերելու վախ (զծապատկեր 10):



**Չծապատկեր 1. Ուսանողների կողմից քաշի հետ կապված անհանգստությունը և ավելորդ քաշ ձեռք բերելու վախը ներկայացնող գրաֆիկ**

Հայտնի է, որ սնվելու մղումը կարող է կապված լինել սննդի «հազեցման ուժի» հետ: «Հազեցման ուժը» կամ «հազեցման արդյունավետությունը» վերաբերում է սպառված սննդամթերքի կարողությանը՝ սովը ճնշելուն և սնվելու հաջորդ շրջանի սկիզբը արգելակելուն: Այս գործընթացը ակտիվանում է սննդի ազդեցությամբ հոգեբանական և կենսաքի-



միական մեխանիզմներով: Ախորժակի վերահսկման համակարգի խանգարումները կարող են պայմանավորված լինել ինչպես ֆիզիոլոգիական ազդակների կամ նյարդաքիմիական միջնորդանյութերի խանգարումների, այնպես էլ արտաքին գործոնների չափավոր կամ ընդգծված ազդեցությունների հետ [10]:

Այն հարցին, թե ուսանողները արդյո՞ք դադարեցնում են սնվելը, երբ հազեցման զգացողություն են ունենում, հարցվածների 25,7 %-ը պատասխանել է «Ոչ, միշտ ուտում եմ ավսեիս ողջ պարունակությունը»:

*Կետլեի ինդեքսի որոշում և վերլուծում:* Անթրոպոմետրիկ մեթոդի հիման վրա ստացված տվյալների համաձայն կատարվել է ուսանողների մարմնի զանգվածի ինդեքսի որոշում (ՄՁԻ)՝ համաձայն Կետլեի բանաձևի: ԱՀԿ-ի առաջարկությունների համաձայն՝ մշակվել է ՄՁԻ-ի ցուցանիշների հետևյալ ստանդարտը [13] (աղյուսակ 1):

**Աղյուսակ 1**

**Մարմնի զանգվածի ինդեքսի ստանդարտները  
18-22 տարեկանների համար**

Մարմնի զանգվածի ինդեքս (կգ/մ <sup>2</sup> )	Մարդու քաշի և հասակի համապատասխանությունը
16 կամ պակաս	Արտահայտված ծանր թերքաշ
16-18,5	Մարմնի քաշի անբավարարություն (դեֆիցիտ)
18,5-25	մարմնի իդեալական զանգված
25-30	Ավելորդ քաշ (նախաճարպակալում)
30-35	1 աստիճանի ճարպակալում
<b>35-40</b>	2 աստիճանի ճարպակալում
<b>40 և ավելի</b>	3 աստիճանի ճարպակալում

Ըստ բանաձևի՝ 58 կգ զանգվածով և 1,75 մ հասակով ուսանողի Կետլեի ինդեքսը հավասար է.

$$I = \frac{58}{(1,75)^2} = 19,94 \text{ կգ/մ}^2:$$

Տվյալների վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ, ըստ աղյուսակ 2-ի ստանդարտների, ուսանողների 19,57 %-ի մոտ կա ՄՁԻ-ի նորմայից շեղում, ընդ որում 13,04 %-ի մոտ նկատվում է մարմնի քաշի անբավարարություն, իսկ 9,5 %-ի մոտ՝ ավելորդ քաշ: Ուսանողների 80 %-ի մոտ ՄՁԻ-ն նորմայի սահմանում է:

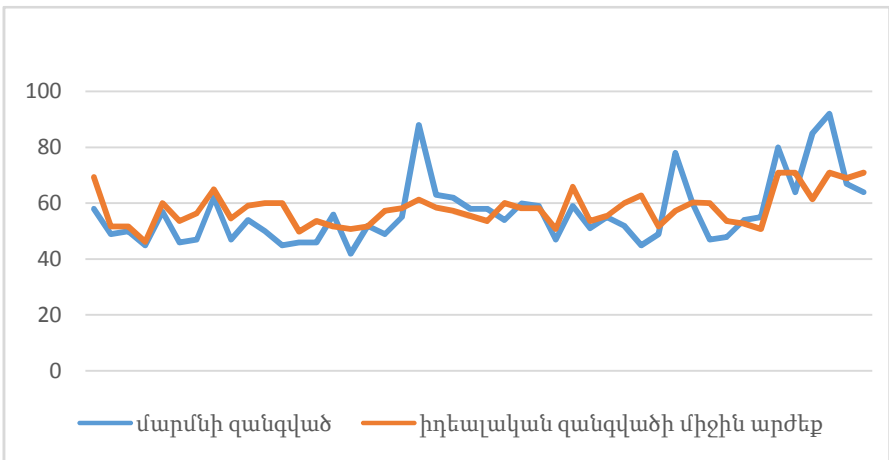
*Իդեալական զանգվածի որոշում Բրոկայի մեթոդով և վերլուծում:*  
 Անթրոպոմետրիկ մեթոդի կիրառմամբ ստացված տվյալների համաձայն կատարվել է ուսանողների մարմնի իդեալական զանգվածի որոշում Բրոկայի մեթոդով՝ 2 եղանակով: Դիցուք՝ 180 սմ հասակով և 80 կգ զանգվածով ուսանողի իդեալական զանգվածը հավասար է.

(1) Իդեալական զանգվածը =  $180 - 110 = 70$  կգ:

(2) Իդեալական զանգվածը =  $(180 - 100) \cdot 0,9 = 72$  կգ:

Իդեալական զանգվածի միջին արժեքը կլինի  $(70 + 72) / 2 = 71$  կգ:

Համաձայն ստացված տվյալների վերլուծության՝ ստացվել է հետևյալ պատկերը (գծապատկեր 12).



**Գծապատկեր 12. Ուսանողների մարմնի զանգվածի և իդեալական զանգվածի համեմատում**

Որոշվել է նաև ուսանողների մարմնի զանգվածի շեղումը իդեալական զանգվածից: Օրինակ՝ 92 կգ իրական զանգվածով և 71 կգ իդեալական զանգվածի արժեքով ուսանողի մարմնի զանգվածի շեղումը իդեալական զանգվածից հավասար է.

$$\text{Չանգվածի շեղումն իդեալական զանգվածից} = \frac{71 - 92}{71} \cdot 100\% = -29,6\%$$

Ինչը խոսում է առաջին աստիճանի ճարպակալման մասին:

Ըստ ստացված տվյալների՝ ուսանողների 10,9 %-ի մոտ նկատվում է ավելորդ քաշ, իսկ 14,2 %-ի մոտ՝ քաշի անբավարարություն:

*Արյան հեմոգլոբինի քանակի որոշում և վերլուծում:* Հետազոտության արդյունքում գունաչափական մեթոդով որոշվել է ուսանողների

արյան հեմոգլոբինի քանակը: Ստացված տվյալների համաձայն՝ իգական սեռի ներկայացուցիչների միայն 51,2 %-ի մոտ է հեմոգլոբինի քանակը նորմայի սահմաններում (120-140 գ/լ), իսկ 48,8 %-ի մոտ հեմոգլոբինի քանակը նորմայից ցածր մակարդակում է: Արական սեռի ներկայացուցիչների 83,6 %-ի արյան հեմոգլոբինի քանակը գտնվում է օպտիմալ սահմանում, իսկ 16,4 %-ի մոտ՝ նորմայից ցածր սահմաններում: Ընդհանուր առմամբ՝ ուսանողների 38,8 %-ի մոտ հեմոգլոբինի քանակը նորմայից ցածր մակարդակում է:

*Հարիս-Բենեդիկտի մեթոդով հիմնական փոխանակության որոշումն վերլուծում:*

Անթրոպոմետրիկ մեթոդի հիման վրա ստացված տվյալների համաձայն կատարվել է ուսանողների հիմնական փոխանակության ստանդարտ մեծության որոշում: Ըստ Դրեյերի բանաձևի՝ 58 կգ զանգվածով 21 տարեկան իգական սեռի ուսանողի հիմնական փոխանակության մեծությունը հավասար է.

$$H = \frac{58000}{0,1129 * 21^{0,1333}} = 1581 \text{ կկալ:}$$

Ուսանողների հիմնական փոխանակության մեծությունը որոշվել է նաև Հարիս-Բենեդիկտի կալորիականության բանաձևով, ըստ որի՝ 58 կգ զանգվածով 21 տարեկան իգական սեռի ուսանողի հիմնական փոխանակության մեծությունը հավասար է.

$$ՀՓՄ=655,1+9,56*58+1,85*1,75-4,676*21=1435 \text{ կկալ:}$$

Արդյունքում ստացված տվյալների վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ ուսանողների հիմնական փոխանակության մեծությունը միջինում կազմում է 1377-1530 կկալ իգական սեռի ներկայացուցիչների դեպքում և 1620-1853 կկալ՝ արական սեռի ներկայացուցիչների դեպքում: Բնչպես վերը նշվեց՝ ուսանողների 6,5 %-ի մոտ նկատվում է ավելորդ քաշ: Այս դեպքում ԱՀԿ-ն խորհուրդ է տալիս կրճատել կալորիականությունը ամսական 500 կկալով:

### **Եզրակացություն**

Այսպիսով՝ կատարված հետազոտության և վերլուծությունների արդյունքում հանգել ենք այն եզրակացության, որ հարցմանը մասնակցած ուսանողների որոշ խմբի մոտ կան սնման ընդունման, ռեժիմի, կազմակերպան և վարքագծային շեղումներ նորմայից. մասնավորապես, նկատվում է ջրային հաշվեկշռի խախտում, ՍԶԻ-ի շեղում նորմայից, ավելորդ քաշ՝ 9,5 %-ի մոտ, և քաշի անբավարություն՝ 13,04 %-ի մոտ: Հարցվածների որոշ խմբի արյան հեմոգլոբինի քանակը նորմայից ցածր

մակարդակում է, ինչի հավանական պատճառներից կարող է լինել սննդում երկաթի աղբյուրների պակասը: Հետազոտությունը ցույց տվեց, որ՝

- Ուսանողների 50,5 %-ը չի նախաճաշում, իսկ 52,4 %-ի մոտ սննդակարգում բացակայում է առաջին ուտեստը, ինչը ֆիզիոլոգիապես ոչ ռացիոնալ է:
- Մսնդակարգի այնպիսի բաղադրիչները, ինչպիսիք են մսամթերքը, բանջարեղենը և միրգը, հարցվածների մեծամասնության ռացիոնի պարտադիր բաղադրիչներ են, համապատասխանաբար՝ 53,3 %-ի մոտ՝ մսամթերքը և 72,4 %-ի մոտ՝ բանջարեղենը և միրգը:
- Այլ սննդային խմբերը, ինչպիսիք են կաթնամթերքը և ծովամթերքը, հարցվածների որոշ խմբի ռացիոնից իսպառ բացակայում են համապատասխանաբար 14,3 %-ի և 29,5 %-ի մոտ: Հարցվածների 46,7 %-ը պարբերաբար օգտվում է արագ սննդից:
- Հարցվածների զգալի մեծամասնության (72,4 %) ռացիոնը ամեն օր ներառում է քաղցրավենիք:
- Հարցմանը մասնակցած ուսանողների միայն 57,1 %-ն է սնվում կանոնավոր՝ ըստ օրգանիզմի ֆիզիոլոգիական անհրաժեշտության: Ուսանողների 10,5 %-ը հաճախ գերսնվում է, իսկ 53,4 %-ը՝ երբեմն: Հարցվածների 28,6 %-ին անհանգստացնում է իր մարմնի զանգվածը, և առաջանում է ավելորդ քաշ ձեռք բերելու վախ:

DOI: <https://di.org/10.58726/27382923-ne2024.1-31>

### Գրականություն

1. Խուդավերդյան Դ. Ն., Ֆանարջյան Բ. Ն., Մարդու ֆիզիոլոգիայի հիմունքներ, Երևան, 1998, էջ 514-517, 524-527:
2. Կիրակոսյան Մ. Պ., Մարդու և կենդանիների ֆիզիոլոգիա: Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ լաբորատոր աշխատանքների համար, Վանաձոր, «Արմինֆո», 2006, էջ 57-58:
3. Барышева Е.С., Баранова О.В. Основы физиологии питания, ч. 1, Современные проблемы науки и образования, Оренбургский гос. ун-т, 2009, № 1. 267 с.
4. Биналиева М. Р. Исследование влияния современного образа жизни на питание человека, «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», Белгород, 2019, 48 с.

5. Гребцова Е.А. Питание как фактор здоровья: учебно-методические рекомендации, Ряз. гос. ун-т., Рязань, 2017, 3-51 с.
6. Ирина Г. М. Терапия пищевого поведения, Серия «Справочник практического психолога» Эксмо; Москва; 2007, 6-16с
7. Кузнецов В.И., Божко А.П., Солодков А.П., Городецкая И.В. Нормальная физиология, Витебск, ВГМУ. 2012, 340-359 с.
8. Лебедева С.Н., Жамсаранова С.Д., Чукаев С.А., Дымшеева Л.Д. Научно-практический журнал, оценка рациона питания и антиоксидантной активности биологических жидкостей организма студентов, вопр. питания, том 87. № 1, 2018, 35-43 с.
9. Мартинчик А.Н, Маев И.В., Янушевич О.О. Общая нутрициология: Учебное пособие, Москва: Медпресс-Информ, 2005, 112-122 с., 133 с.
10. Скугаревский, О. А. Нарушения пищевого поведения: Минск: БГМУ, 2007, 6-12 с.
11. Тутельян В.А. Гигиена питания: современные приоритеты, проблемы и пути их решения, институт питания РАМНБ, Москва, № 1. 1997, 8-9 с.
12. Worldwide trends in underweight and obesity from 1990 to 2022: a pooled analysis of 3663 population-representative studies with 222 million children, adolescents, and adults, Lancet, 2024.
13. ВОЗ, Классификация ИМТ <http://www.assessmentpsychology.com/icbmi.htm>
14. ВОЗ, Ожирение и избыточная масса тела, 2024, <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
15. Международный институт интегративной нутрициологии, значение питания для организма: как спланировать прием пищи в течение дня <https://miin.ru/blog/znachenie-pitaniya/>
16. Файловый архив студентов. Роль первых блюд в питании человека. Классификация супов, технология приготовления заправочных супов <https://studfile.net/preview/9365039/page:20/>
17. Файловый архив студентов. Анкетный опрос как метод сбора социальной информации <https://studfile.net/preview/3218114/>
18. Файловый архив студентов. Метод Поля Брока <https://studfile.net/preview/17084681/page:7/>
19. PRO здоровье. Как нужно правильно завтракать <https://www.hse.ru/medical/prohealth/zavtrak>

## Влияние пищевого рациона на здоровье и физиологические показатели организма студентов

*Асмик Григорян  
Арменуи Арутюнян  
Аревик Бабелян*

### Резюме

*Ключевые слова:* диета, сбалансированное питание, пищевая характеристика, ожирение, неполноценное питание, индекс массы тела (ИМТ), идеальный вес

В результате нашего исследования выяснилось, что среди студентов, принявших участие в опросе, имеются отклонения в питании, в том числе поведенческие. Также отмечается нарушение водного баланса, отклонение индекса массы тела от нормы, избыточная масса зарегистрирована у 9,5 % студентов, а недостаточная масса – у 13,04 %. Количество гемоглобина в крови у части респондентов ниже нормального уровня. Одной из возможных причин может быть недостаток источников железа в рационе. Исследование показало, что 50,5 % студентов не завтракают, а у 52,4 % из них нет в рационе первого блюда, что с точки зрения здорового питания нежелательно. Другие компоненты, такие как мясные продукты, овощи и фрукты, являются обязательными в рационе большинства респондентов – соответственно, мясные продукты для 53,3 % и овощи и фрукты для 72,4 %. Остальные группы продуктов питания, такие как молочные продукты и морепродукты, полностью отсутствуют в рационе 14,3 % и 29,5 % соответственно.

46,7 % респондентов регулярно употребляют фаст-фуд.

В рацион значительного большинства респондентов (72,4 %) ежедневно входят разные сладости. Лишь 57,1 % студентов, принявших участие в опросе, питаются регулярно в соответствии с физиологическими потребностями организма. 10,5 % студентов часто переедают, а 53,4 % – иногда. 28,6 % респондентов беспокоятся о своей массе тела и боятся набрать лишний вес.

# The Impact of Healthy Diet on the Physiological and Health Indicators of Students

*Hasmik Grigoryan*

*Armenuhi Harutyunyan*

*Arevik Babelyan*

## Summary

**Key words:** *diet, balanced nutrition, nutritional characteristics, obesity, malnutrition, body mass index (BMI), ideal weight*

The findings of our study indicate that there are dietary deviations, including behavioral ones, among the students who participated in the survey. There is also a violation of the water balance, the deviation of the body mass index from the norm with 9.5 % of students being overweight and 13.04 % being underweight. Some individuals had blood hemoglobin levels below normal; a possible explanation for this could be a diet deficient of iron-rich foods.

According to the report, 50.5% of students skip breakfast, and 52.4 % don't have a first meal, which is not good from the perspective of having a healthy diet. Other components, such as meat products, vegetables and fruits, are mandatory in the diet of the majority of respondents – meat products for 53.3 %, vegetables and fruits for 72.4 %, respectively. Other food groups, such as dairy products and seafood, are completely absent from the diet of 14.3 % and 29.5 %, respectively.

46.7% of respondents regularly consume fast food.

The diet of a significant majority of respondents (72.4%) includes various sweets on a daily basis. Only 57.1 % of students who took part in the survey eat regularly in accordance with the physiological needs of the body. 10.5 % of students often overeat, while 53.4 % overeat occasionally. 28.6 % of respondents have worries about gaining too much weight.

## ՀԱՎԵԼՎԱԾ 1

Ուսանողների սնման ռացիոնի  
գնահատում



Տարիքը \*

Мой ответ

Սեռը \*

Իգական

Արական

***Նկար 1. Մեր կողմից կազմված օնլայն հարցման  
էկրանային պատկերը և հղումը***

<https://forms.gle/XCOWp1uy2FEcjWR6>

**Ներկայացվել է 23.04.2024 թ.**

**Գրախոսվել է 13.05.2024 թ.**

**Ընդունվել է տպագրության 30.05.2024 թ.**